



DE LA DUREE PHYSIOLOGIQUE

DU

TRAVAIL PHYSIQUE CHEZ L'HOMME



Travail lu devant la Société Américaine d'Hygiène Publique, lors de sa vingt-deuxième Convention Annuelle, tenue à Montréal, les 25, 26, 27 et 28 Septembre 1894

PAR

LE Dr L. E. FORTIER

Démonstrateur d'Anatomie à l'Université Laval ; Médecin de l'Hôtel-Dieu ; Secrétaire de la rédaction du *Journal d'Hygiène Populaire*.—Montréal.



MONTRÉAL.
IMPRIMERIE W. F. DANIEL.

1894.



LA DUREE PHYSIOLOGIQUE

DU

TRAVAIL PHYSIQUE CHEZ L'HOMME

PAR

LE DR L. E. FORTIER

Secrétaire de la rédaction du *Journal d'Hygiène Populaire* de Montréal.

MESSIEURS,

Un éminent professeur anglais, Sir James Brown, disait naguère devant une assemblée universitaire, que les progrès de l'hygiène ont eu pour résultat principal de réduire la mortalité des nouveaux-nés, des enfants et de la jeunesse en général. Dans l'âge mûr, la mortalité n'est guère abaissée ; la vieillesse survient plus tôt et ce que l'on ne peut constater sans tristesse elle dure moins longtemps, l'on meurt aujourd'hui plus jeune qu'autrefois.

Et pourtant, disait-il, les maladies qui faisaient autrefois le plus de victimes à cet âge, les maladies infectieuses, les pestes, les fièvres ont été bien moins fatales qu'elles ne l'étaient dans les siècles derniers.

Qu'elle est donc la cause de cette anomalie apparente ? Une nouvelle maladie se serait-elle substituée aux maladies anciennes ? S'il est reconnu que grâce aux progrès de l'hygiène, les ravages des maladies infectieuses diminuent et même, finissent par être anni-

hilés ; que les maladies infectieuses elles-mêmes disparaissent ; il est aussi certain que dans ce siècle, il y a une augmentation considérable des maladies de l'ordre des dégénérescences : les maladies organiques du poumon, du cœur, des reins, le cancer, le diabète, la phtisie font plus de ravages aujourd'hui qu'autrefois.

La neurasthénie, ce fléau de l'époque actuelle est venu s'ajouter à ces maladies et démontrer que le système nerveux pas plus que les autres organes ne peut résister à l'usure des tissus que cause le surmenage intellectuel et physique, la lutte de l'homme contre la machine, le *struggle for life* enfin, plus fort aujourd'hui que jamais.

La nature a ses lois que nul ne saurait enfreindre sans s'exposer à la déchéance.

Aussi régulièrement que la nuit succède au jour, le repos doit succéder au travail. C'est à la violation de cette loi qu'est dû en partie la vieillesse prématurée de notre siècle.

Toute manifestation de la vie animale ou de relation entraîne une altération temporaire des fibres de l'organe en action, une désassimilation des tissus.

Si le travail est prolongé, si l'on n'accorde pas à l'organe le repos nécessaire, la disproportion entre la dépense et la réparation ne tarde pas à se manifester par la fatigue ; la lassitude survient qui témoigne de l'excès qui a été fait des forces et de l'influx nerveux ; l'effort que l'organe peut donner est diminué.

Si le travail persiste, si la fatigue se renouvelle quotidiennement, les émonctoires naturels : le poumon, le rein, la peau ne peuvent suffire à éliminer les produits de désassimilation que leur charrie le sang. Ces produits s'accumulent dans le torrent circulatoire et causent dans l'économie l'auto-intoxication dont la fièvre, l'amaigrissement, les pertes de force sont principaux symptômes.

Que de fois n'avons-nous pas constaté l'inflammation chronique des organes, surtout du rein, par suite de l'irritation continuelle qu'y causent ces matériaux de désassimilation.

Chose remarquable, le travail cérébral, que le peuple ne croit pas fatiguant, cause la désassimilation des tissus encore plus que le travail physique.

La durée du travail doit être proportionné à la fatigue qu'il entraîne.

Lorsque nous aurons vû, d'abord quelle doit être la durée physiologique du sommeil chez l'adulte — ensuite quel temps la nature exige que l'on accorde à l'homme pour ses repas, ses récréations et les soins corporels, nous serons à même de dire qu'elle doit être la durée physiologique du travail physique ou intellectuel.

Le sommeil, disait autrefois l'Ecole de Salerme, ne doit pas durer plus de sept heures.

Septem horas dormisse sat est juvenique senique.

Les recherches de la physiologie moderne ont démontré qu'en général, sept heures de sommeil ne sont pas suffisantes pour permettre à l'économie de réparer ses pertes diurnes. Dans la plupart des cas, chez l'adulte qui travaille, soit du corps soit de l'esprit, le sommeil pour être parfaitement réparateur ne doit pas durer moins de huit heures.

Cette durée que l'on admet, comme suffisante chez l'homme fort dont le travail n'est pas fatiguant, peut être augmentée selon la constitution du sujet, et la nature de son travail, en un mot selon la dépense organique.

Mais il est bien démontré par des expériences sérieuses; par la comparaison des pertes et des profits organiques, par le degré de l'influx nerveux que la durée minimum du sommeil quotidien doit être de huit heures.

Le repos, a dit P. J. Proud'hon, est le père du mouvement, le générateur de la force et le compagnon du travail.

Il arrive souvent et l'on cite comme exemple Napoléon que certains sujets ne dorment que trois ou quatre heures et ne s'en trouvent pas plus mal. Malheur à eux! Le temps que l'on prend sur les huit heures de sommeil quotidien finira toujours par être du temps perdu. L'organisme qui cesse de se plaindre ne cesse pas pour cela de souffrir. L'on ne trompe pas la nature. Elle peut nous laisser des années sans revendiquer ses droits. Mais c'est un créancier jaloux: elle exigera avec intérêt les heures que nous aurons enlevées au sommeil pour donner au travail. La reddition des comptes pour avoir été longtemps retardée, n'en amènera que plus sûrement la banqueroute physique, quelquefois même mentale.

Le Napoléon de Waterloo n'était pas le Napoléon des grands jours. Sa vigueur, qui n'était plus ce qu'elle était dix ans aupara-

vant, avait été sérieusement éprouvée dit le général Wolseley, l'un des grands stratégistes anglais par de trop longues heures de travail et de soucis journaliers.

Un point aussi important que le sommeil dans la vie de l'homme, ce sont les repas.

Le nombre des repas, leur régularité, le temps qu'on leur accorde sont des choses tout aussi dignes de considération que les aliments qui les composent.

L'on nous cite encore souvent un ancien proverbe d'une Ecole de Médecine heureusement restée inconnue.

Comedere semel, angeli, bis hominis, ter feræ.

Manger une fois dans la journée est le propre d'un ange ; deux fois, le propre d'un homme. Celui qui mange trois fois est une bête féroce.

Quelque soit la valeur de cet axiôme au point de vue esthétique, il est tout à fait absurde au point de vue de l'hygiène.

Dans notre siècle, avec le dur labeur auquel sont soumis nos ouvriers, l'expérience prouve que pour l'homme qui travaille, les intervalles entre les repas ne doivent pas être de plus de six heures :

L'ouvrier doit manger avant de commencer son travail ; il doit manger le midi — quelquefois ce repas du midi se prend à l'atelier ; il doit aussi manger le soir à son retour de l'ouvrage. Celui qui ne prendrait qu'un ou deux repas dans la journée ne saurait subvenir à ses dépenses organiques, ou serait obligé de surcharger son estomac.

Le temps que l'on doit accorder aux repas varie selon les aliments ; certains n'ont presque pas besoin de mastication, tandis que d'autres, qui ont besoin d'être parfaitement divisés ou de subir l'action des sucs salivaires demandent à être mastiqués pendant longtemps.

Nous croyons établir une moyenne raisonnable en disant que la durée d'un repas ordinaire doit être d'une demi heure.

Une des principales lois de l'hygiène est que l'homme ne doit jamais se remettre à l'ouvrage immédiatement après un repas. L'hygiène demande qu'on lui accorde au moins une demi heure afin de permettre à la digestion de s'établir. Cette demande est juste et au point de vue hygiénique, nous considérons comme cou-

pables d'abus, les industriels qui le midi, n'accordent à leurs ouvriers qu'une demi heure pour leur repas.

L'hygiène exige donc que l'homme qui travaille consacre au moins trois heures par jour à ses repas.

Ajoutons une heure par jour pour les soins de propreté : bain, lavages, etc. La propreté est une qualité essentielle ; il faut accorder à tout individu le temps d'en remplir les devoirs.

D'après ces considérations sur le temps nécessaire au sommeil, aux repas et aux soins corporels, nous arrivons au chiffre de douze heures par jour que l'homme ne peut donner au travail.

Est-ce tout ? l'homme peut-il travailler tout le reste du temps ? Si l'homme était une machine, nous dirions : oui, l'homme peut travailler continuellement douze heures par jour.

C'est d'ailleurs ce que l'on fait dans plusieurs pays de l'ancien continent. En France même, où l'on prônetant la liberté individuelle, la journée de travail est de douze heures. L'homme est une machine dont on doit retirer les plus grands profits possibles.

C'est de ces abus, de ce surmenage à outrance de l'ouvrier, qu'est sorti le socialisme, cette plaie de la vieille Europe.

N'oublions pas que l'homme est un être social ; que les aspirations de sa nature, le portent à la vie de société, à la vie de famille.

Jusqu'ici nous n'avons tenu compte que des exigences purement animales de l'homme ; l'humanité, dit le Dr Félix, l'hygiène, disons-nous, commande d'accorder également une certaine part à la vie sociale et intellectuelle, aux échanges mutuels des affections, aux sentiments de la famille, aux relations réciproques, en un mot à tout ce qui constitue les éléments essentiels de la civilisation.

Depuis que le travail, dit Charles Sainte-Foi, est devenu pour l'homme une peine et une fatigue, nous ne pouvons le supporter longtemps. La contention qu'il entraîne lasse le cerveau et semble le réduire à l'impuissance.

Aussi pour rendre à l'esprit sa première vigueur après un travail long et pénible et pour le tirer de cet épuisement où il est réduit, il lui faut pour ainsi dire une création nouvelle : et c'est le sens de ce mot si profond : *récréation.*—Quelquefois la fatigue étant moins grande, l'esprit pour se reposer, n'a besoin que d'une diversion agréable, qui, l'attirant ailleurs, le délasse en variant les

objets dont il s'occupe. Le divertissement est une nuance affaiblie de la récréation. Il convient aux esprits plus murs, plus patients, plus vigoureux, que le travail n'épuise pas jusqu'à leur rendre nécessaire une création nouvelle.

La plupart des auteurs enseignent que le repos intellectuel de chaque jour doit durer de deux à trois heures. Peut-être de nouvelles expériences viendront-elles plus tard modifier ces donnés, mais il est admis aujourd'hui que cette durée répond assez exactement au besoin de l'homme.

Nous ne parlons pas du repos du Dimanche; l'expérience de soixante siècles en sanctionne la nécessité. La révolution française avait voulu remplacer la semaine par la décade; elle a du rétablir le repos du septième jour. La Terreur qui pouvait tout en France, dit Chateaubriand, n'a jamais pu forcer le paysan à remplir la décade, parce qu'il y a impuissance dans les forces humaines et même comme on l'a remarqué dans les forces des animaux. Le bœuf ne peut labourer neuf jours de suite; au bout du sixième jour ses mugissements semblent demander les heures marquées par le Créateur pour le repos de sa créature.

Abstraction faite du Dimanche, qui doit être entièrement consacré au repos et à la famille, il ne nous reste donc au *maximum* que dix heures que l'homme peut continuellement consacrer au travail de chaque jour.

Les patrons qui exigent plus que cette durée quotidienne de la part de leurs employés, le font au détriment de la santé et par conséquent de la valeur productive de ceux-ci. La statistique industrielle d'accord avec l'hygiène, a démontré que l'ouvrier qui travaille le plus longtemps, n'est pas toujours celui qui produit le plus.

Dans un grand nombre de métiers fatiguants, la journée ne doit pas durer plus de neuf heures; dans quelques uns mêmes, où les ouvriers sont exposés aux gaz méphitiques ou aux poussières, l'on ne saurait raisonnablement dépasser huit heures.

Les Chevaliers du Travail, l'une de ces puissantes organisations ouvrières qui ont surgi pendant ces dernières années sous l'influence du souffle démocratique, revendiquent comme un droit la journée de huit heures pour toutes les branches du travail manuel:

Eight hours to work, eight hours to play, eight hours to rest.

En Australie, où depuis bientôt quarante ans, la journée de huit heures est généralement admise, la prospérité du pays n'a fait que s'accroître.

L'ouvrier n'étant pas surmené par le travail physique profite de ses loisirs pour cultiver son esprit ; pour améliorer son sort et pour veiller avec plus de soin aux intérêts domestiques ; ce qui fait que dans ce pays encore tout neuf, les ouvriers sont bien plus aisés, bien plus instruits que leurs confrères du vieux monde.

C'est certainement là, une revendication séduisante.

Mais, au point de vue pratique l'on ne doit pas oublier que bien souvent les ouvriers qui terminent leur journée trop tôt, quelque soit leur salaire, emploient leurs loisirs à d'autres industries qu'ils prolongent pendant de longues heures. D'un autre côté, n'oublions pas non plus, que le repos trop prolongé ou trop souvent répété quelque bien employé qu'il puisse être, donne naissance à la mollesse et que la mollesse a été la perte nonseulement des individus, mais aussi des nations.

La durée quotidienne du travail physique, variera donc, mais ne devra pas dépasser dix heures.

Dans nos pays américains les capitalistes semblent avoir bien compris cette règle primordiale de l'hygiène. En général, la journée du travail ne dépasse pas dix heures. Même comme le constatait le rapport de la Commission Royale, établie en 1889 pour étudier les relations du travail avec le capital au Canada : " Dans plusieurs états de l'Union Américaine, la loi établit la journée de huit heures dans toutes les manufactures où l'on travaille pour le Gouvernement. En Californie on va plus loin : on oblige toutes les corporations municipales à stipuler dans les contrats qu'elles accordent que les ouvriers employés dans l'exécution de ces contrats ne soient astreints qu'à huit heures de travail par jour.

Le Congrès a aussi adopté une loi dans laquelle il décrète que huit heures constituent une journée de travail pour tous les ouvriers, artisans ou journaliers employés pour le gouvernement des Etats-Unis.

Ici, au Canada, la journée des ouvriers des municipalités, du Gouvernement est en général de dix heures.

Chose remarquable les Gouvernements, qui légifèrent pour leurs employés, n'osent pas, dans la crainte de léser la liberté indivi-

duelle d'enrayer l'industrie ou le commerce, étendre la portée de ces lois, aux ouvriers adultes employés dans des entreprises privées.

Aussi constatons-nous des abus :

Chez les cordonniers, par exemple, dans certaines manufactures il est des saisons de l'année, où l'on oblige l'ouvrier à travailler pendant treize à quatorze heures par jour. Le matin ils se mettent à l'ouvrage à 7 heures et cessent à midi. A midi et demi, ils reprennent leurs travaux qu'ils ne quittent définitivement qu'à 8½ ou 9½ du soir. Ils ont une demi-heure pour leur dîner; quant au souper, ils le prennent en travaillant.

Quant même un tel état de chose ne durerait qu'un mois par année, c'est trop, c'est beaucoup trop. Il y a là un abus. Comme le disait le Rédacteur du *Journal d'hygiène populaire :*

Un homme soumis continuellement à un pareil régime, y laisserait sa vie au bout d'un an.

A Montréal, d'après la commission du travail :

Les employés des chars Urbains travaillent, quelque fois sur certaines lignes jusqu'à quinze heures par jour. Les heures ne sont pas seulement longues, mais encore la journée est mal divisée. Certains de ces employés sont tenus de faire leur travail pendant une partie de la nuit.

Les pompiers sont obligés de rester à leur poste sans presque avoir de repos. Chaque homme n'a la permission de s'absenter de la station qu'une fois par semaine et pour quatre heures seulement.

Les arrimeurs sont quelquefois maintenus à un travail continu pendant des périodes de temps presqu'incroyables. La coutume est de conserver une équipe d'hommes au travail jusqu'à ce que le déchargement du vaisseau soit achevé. Des journaliers travaillent jusqu'à quarante heures consécutives, ne s'arrêtant que pour prendre leurs repas. Leur tâche est très fatiguante et doit être faite avec toute la rapidité possible.

Les hommes pelletant le charbon sont quelquefois employés pendant des périodes d'une longueur excessive. Un témoin a déclaré devant la commission du travail, qu'il avait travaillé pendant trente-six heures, sur lesquels il n'avait pris que le temps de ses repas.

Les commis employés dans les hôtels et les restaurants com-

mencent quelquefois leur journée à six heures et ne la terminent qu'à minuit.

Il est une classe de la société qui mérite tout particulièrement non seulement d'attirer l'attention, mais aussi d'exciter la sympathie des médecins qui s'occupent des graves questions d'hygiène et d'économie politique. Nous voulons dire la classe des employés de commerce.

Les longues heures qu'ils consacrent à l'ouvrage n'attirent pas la pitié du peuple, parce que c'est un préjugé populaire que leur travail n'est pas fatiguant. Les Associations ouvrières ne font pas cause commune avec eux dans la revendication de leurs droits.

Et cependant qu'y a-t-il de plus débilitant, de plus malsain que d'attendre la pratique pendant les journées entières et des parties de nuit debout dans des établissements le plus souvent mal aérés, mal éclairés.

Nous admettons bien que le travail purement physique des commis n'est pas aussi dûr que celui des journaliers ou des ouvriers, mais il est plus épuisant. La différence dans la fatigue corporelle n'est-elle pas amplement compensée par la fatigue cérébrale, par la tension d'esprit que doit déployer le commis. Il doit plaire au patron, il doit plaire au client, que d'efforts à faire et souvent que d'ennuis à surmonter. L'homme des champs travaille en chantant, le commis doit toujours être attentif. Ces hommes sont non seulement privés de leur repos, non seulement on leur accorde à peine le temps nécessaire pour leur repas, mais encore on les prive des joies plus sacrées de la famille et de la vie sociale. Leur éducation pourtant, cette éducation supérieure que la société exige d'eux, leur avait ouvert d'autres horizons, avait développé d'autres aspirations.

Les ouvriers dont on exige plus de neuf à dix heures de travail par jour, se plaignent et ils ont raison : l'hygiène vient à leur secours et appuie leurs justes plaintes. Et cependant le commis travaille douze, treize, quatorze et quelquefois même quinze heures par jour et personne ne s'en occupe.

Comment veut-on qu'un homme, qui travaille aussi longtemps chaque jour, enfermé dans un magasin, sans aucune occasion de développement physique, conserve toute sa force vitale, ait une bonne santé, puisse élever une génération forte et robuste.

Combien succombent chaque année minés par des affections

organiques, ou emportés par des maladies en apparence insignifiantes.

Voyez-vous souvent des commis parvenir à un âge avancé.

Il n'y a pas à se le cacher il y a là une question des plus graves au point de vue de l'avenir des races.

Et l'hygiène, que vous représentez aujourd'hui a un rôle à jouer dans la solution d'un problème social aussi sérieux.

Le droit au repos est un droit sacré. C'est aux physiologistes et aux hygiénistes a en faire valoir l'importance, non-seulement au point de vue de la santé individuelle, mais aussi au point de vue de l'avancement des peuples. Un peuple composé d'individus malades ou débiles est un peuple qui tombe.

Lorsque, plus tard, grâce à vos travaux, les Gouvernements auront fixé leur attention sur le côté hygiénique de cette grave question d'économie politique, peut-être décréteront-ils, s'appuyant sur les besoins physiologiques de la nature humaine, une durée quotidienne de travail que nul ne saurait exiger ni dépasser même volontairement.

